

永康國小暑期關懷通知

親愛的家長您好：

暑假也是增進親子關係的最佳時機。建議家長多安排親子共讀、做家事、烹飪、遊戲或出遊等活動，透過陪伴與傾聽，了解孩子的想法與情緒。良好的親子關係，是孩子成長中最重要支持力量。

孩童情緒關懷與自我傷害預防

家長的關注與敏感度，是守護孩子的重要防線，提醒您孩子的情緒變化有時不易察覺，若缺乏適當出口，可能會出現低落憂鬱之狀況。請家長特別留意以下徵兆：

- 情緒起伏大、常感無力或悲觀
- 常說出負面或放棄的話語
- 身上出現不明傷痕，行為異常
- 變得孤僻、不願與人互動

請以關懷與傾聽代替責備，鼓勵孩子表達感受，並建立穩定的情緒支持系統。必要時，可撥 1925(24 小時安心專線)、06-3352982(臺南市民 2 次免費心理諮商預約電話)協助專業協助。

我們相信：在您的陪伴與引導下，孩子的暑假將充滿安全感與成長的喜悅。如有任何需要，歡迎隨時與學校聯繫，我們樂意成為您與孩子的後盾。

敬祝

闔家安康、暑假愉快！

永康國小關心您
中華民國 114 年 6 月

心理諮詢專線與資源

機構名稱	電話	服務時段與備註
安心專線	1925	24 小時全年無休
生命線	1995	24 小時
張老師	1980	週一 ~ 週五 09:00-12:00 14:00-17:00 18:30-21:30
兒童青少年天使專線	0800-555-911	16:00-22:00 全年無休
兒福聯盟 - 少年專線 (12 歲~18 歲)	0800-00-1769	週一 ~ 週五 16:30-19:30
兒福聯盟 - 哀唷喂呀兒童專線 (國小~12 歲)	0800-003-123	週一 ~ 週五 16:30-19:30
兒福聯盟 - 爸媽 call-in 教養服務專線 (18 歲以下親職教養諮詢)	0800-532-880	週一 ~ 週五 14:00-17:00
家庭教育中心諮詢專線 (家庭問題/親子教養諮詢)	412-8585	週一 ~ 週五 09:00-12:00 14:00-17:00 18:00-21:00
臺南市衛生局 臺南市民 2 次免費 心理諮商預約電話	06-3352982	週一 ~ 週五 8:00-12:00 13:30-17:30
臺南市衛生局 網路使用困擾諮詢專線	06-6357716 分機 195	上班時間

相關資源歡迎，歡迎善加運用